

Gesundheitscoaching

Möchten Sie Ihren Lebensstil ändern, aber der innere Schweinehund gewinnt auf Dauer immer?
Vorsätze sind gut, griffige Strategien sind besser!

Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf



Möchten Sie...

- Etwas für Ihre Gesundheit tun aber wissen nicht wo Sie anfangen sollen?
- Im Alter möglichst lange selbständig leben?
- Sich fitter fühlen?
- Besser schlafen können?
- Sich gesünder ernähren?
- Eine schlechte Gewohnheit loswerden?
- Abnehmen ohne Jojo-Effekt?
- Oder ein anderes Ziel erreichen?



Ihr Coach

Unser Gesundheitscoach **Janine Schmutz** (EMR zertifiziert) begleitet Sie auf dem Weg zu Ihren individuellen Zielen. Dabei nutzen wir wissenschaftlich fundierte und bewährte Veränderungstechniken, die wir **persönlich auf Sie zuschneiden**. Auf diese Weise erreichen wir **nachhaltig** und **mit Freude** einen gesünderen und ganzheitlichen Lebensstil, der sich durch die drei Ansätze – individuell, ganzheitlich und nachhaltig – auszeichnet.

Kosten

Ein Erstgespräch mit Standortbestimmung kostet CHF 99.–

Einige **Zusatzversicherungen** beteiligen sich an den Kosten vom Gesundheitscoaching. Es entspricht der beim Erfahrungsmedizinischen Register (EMR) anerkannten Therapiemethode Personal Health Coaching. Fragen Sie am besten direkt bei Ihrer Krankenkasse nach.

Im Grundversicherungsmodell **HMO plus** ist das **Gesundheitscoaching kostenlos**.



Termin vereinbaren

Haben Sie konkrete Fragen zum Gesundheitscoaching oder möchten Sie sich über die verschiedenen Angebote informieren?



Rufen Sie einfach **Janine Schmutz** für ein unverbindliches Info-Gespräch an +41 76 595 72 12 oder vereinbaren Sie direkt **einen Termin über unsere Website: espacehealth.ch/gesundheitscoaching**. Dort finden Sie noch ausführlichere Informationen und detaillierte Einblicke.